



# CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE RUGBY

## Relatório de Atividades do Convênio N° 022/SEME/2016

PERÍODO: Março e Abril de 2016

LOCAL: Centro Esportivo Joërg Bruder – Av. Padre José Maria, nº555 – São Paulo/SP

NÚCLEO DE TRABALHO: Centro Nacional de Treinamento de Rugby (CNTR)

### PROFISSIONAIS:

Jacob Mangin – Coordenador

Guilherme Marques – Treinador

Kátia Pascotto – Coordenadora de Preparação Física

José Eduardo Moraes – Preparador Físico

Cláudia Tavares – Fisioterapeuta

Aline Tritto – Nutricionista

### ATIVIDADES NO PERÍODO - Março:

Físico/Técnico:

No mês de Março continuaram os treinamentos físicos e técnicos com os 20 atletas do naipe masculino da equipe principal, e 10 da equipe de desenvolvimento no CNTR.

Como de praxe, no início do mês, foram realizados os testes físicos e nutricionais de todos os atletas para avaliar o resultado das metodologias e treinamentos aplicados. Todos os atletas apresentam uma melhoria significativa em ambos os setores.

Todos os atletas participantes possuíam uma nítida sensação dos benefícios do treinamento em grupo sob supervisão e nas instalações do CNTR, porém estes testes comprovam estes efeitos.



Estes testes farão parte dos quesitos que os treinadores da Seleção Nacional levarão em conta para escolher os atletas participantes do Torneio Sul-americano de Rugby, no mês de Abril contra



# CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE RUGBY

---

Uruguai, Chile e Paraguai, no Alliaz Park em São Paulo, no Pacaembu, também, em São Paulo e em Assunção, respectivamente.

Na parte técnica, os atletas continuaram os trabalhos com exercícios supervisionados nas diversas áreas de habilidades em especial nas áreas que já vinham sendo desenvolvidas em Agosto:

- Passe e Recepção;
- Tackle;
- Chute e Recepção de Bola Aérea;
- Entrar em contato (Ruck);
- Duelo e evasão.

Avaliação Nutricional:

Foi efetuada uma reprogramação de objetivos individuais dos atletas para o torneio em Abril.

Devido ao período de jogos que enfrentarão foi enfatizado o cuidado que cada atleta deveria ter para manter a forma física e a performance durante a sequencia de jogos em função da grande demanda energética.





# CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE RUGBY

Projeto Social:

Os treinamentos técnicos acontecem normalmente conforme planejamento de atividades.



E continuam os treinamentos de Força e Potência para os atletas com capacidade e estrutura para estas atividades.



## ATIVIDADES NO PERÍODO - Abril:

Trabalho Físico/Técnico:

Os atletas não convocados para os jogos da Seleção Nacional mantiveram as atividades físicas e técnicas desenvolvendo as capacidades e habilidades.

Dos 28 atletas utilizados nos 3 jogos do torneio 12 pertencem ao núcleo de trabalho do CNTR.

Os treinamentos mantiveram a periodicidade de quatro sessões semanais de segundas a quintas-feiras.



# CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE RUGBY

---

As áreas em foco do trabalho técnico se mantiveram focadas novamente em:

- Passe e Recepção;
- Tackle;
- Chute e Recepção de Bola;
- Entrar em contato (Ruck);
- Duelo e evasão.

Projeto Social:

Efetuamos um contato direto com os colégios e escolas da região oferecendo um serviço de capacitação e divulgação do Rugby para professores e alunos. Mais de 10 escolas entram em contato conosco interessadas na capacitação. São elas: Professor Francisco Jefferson Ramos da EE Prof. José Joaquim Cardoso de Mello Neto, Professor José Silas Laranjeira da EE Maria Petronila, Professor Luiz Henrique Martins Vasquinho do Colégio Anglo 21, Professora Nancy Gude Pelliger da EE Padre Sabóia de Medeiros, Professora Teresa Cristina dos Santos da EE Maria Petronila e Professora Vera Aliece Neri dos Santos da EE Professor José Joaquim Cardoso de Mello Neto. Realizamos nossa primeira atividade no sábado dia 30, do corrente, com a presença de 6 professores representando 6 escolas e a visita de mais de 45 alunos.

A média de presença por treinamento foi de 15 participantes.



Resumo:

O apoio e treinamento do CNTR foi fundamental neste semestre para a melhoria dos atletas de Elite das equipes nacionais e certamente tem uma grande participação nos resultados obtidos no Torneio Sulamericano, mantendo o Brasil no grupo de Elite do Rugby Americano.



# CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE RUGBY



Paralelamente estes 4 meses de trabalho com as crianças do entorno da instalação, de clubes e de projetos sociais de rugby começam a revelar crianças com potencial de trabalho para o futuro.

Iremos manter o esforço de captação e ampliar a divulgação no 2º semestre de 2016.